

## 給食献立予定表

2021年 3月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 月	三色丼 金平ごぼう すまし汁	合挽肉、卵 ササミ	精白米 ごま	きゅうり 人参、ごぼう 大根、人参、白菜、ねぎ	325 Kcal 12.7 g
2 火	ごはん 豚肉生姜焼 ビーンズサラダ みそ汁	豚肉 油揚、豆腐	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 ミックス豆、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	338 Kcal 13.2 g
3 水	ごはん ポテトコロッケ 切干大根の煮物 わかめスープ	合挽肉、卵 油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	ミックスベジタブル、玉ねぎ 切干大根、人参 わかめ、もやし	348 Kcal 10 g
4 木	きのこごはん 大豆のおとしやき 白菜とベーコンのスープ	鶏挽肉 大豆、卵 ベーコン	精白米 小麦粉	えのきだけ、しめじ キャベツ、ニラ 白菜、玉ねぎ、人参	390 Kcal 12 g
5 金	スパゲティミートソース ポテトフライ レタス、トマトのスープ	合挽肉 ハム	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマトピューレ レタス、トマト	302 Kcal 13.5 g
6 土	ごはん ピザ風チキン キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏肉、チーズ ウィンナー	精白米 ドレッシング	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、りんご 玉ねぎ、人参、キャベツ	398 Kcal 11.7 g
8 月	ドライカレー マカロニサラダ ミニトマト	合挽肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	ピーマン、人参、玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ミニトマト	328 Kcal 10 g
9 火	ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	合挽肉、チーズ、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり えのきだけ、小松菜	323 Kcal 14.5 g
10 水	ごはん ブリの煮付 筑前煮 卵スープ	ブリ 鶏肉、竹輪 卵、大豆	精白米 こんにゃく	ごぼう、人参 ピーマン、人参、玉ねぎ、しめじ	378 Kcal 18.5 g
11 木	ごはん チキンソテーのきのこソース もやしと人参のナムル わかめスープ	鶏肉	精白米 小麦粉、片栗粉 ごま、ごま油	しめじ、玉ねぎ もやし、人参 わかめ、人参、かぶ	309 Kcal 14 g
12 金	ごはん ポークチャップ キャベツとハムのソテー みそ汁	豚肉 ハム 豆腐	精白米 片栗粉	ピーマン、ミックスベジタブル、玉ねぎ キャベツ しめじ、小松菜	321 Kcal 11 g
13 土	煮込みうどん チキンナゲット フルーツサラダ	鶏肉 チキンナゲット ヨーグルト	うどん	れんこん、人参、ごぼう、椎茸、小松菜 モモ缶、ミカン缶	348 Kcal 19 g
15 月	ごはん 豚団子と野菜の甘酢炒め 餃子スープ	豚肉 餃子	精白米 片栗粉	ピーマン、人参、椎茸 白菜、人参、もやし	351 Kcal 11 g
16 火	ミートマカロニ 野菜サラダ チーズハンペンフライ	合挽肉 ハム チーズハンペン、卵	マカロニ ドレッシング 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、インゲン、人参、トマトペースト きゅうり、レタス、トマト、黄パプリカ	291 Kcal 18 g
17 水	野菜たっぷりつけ丼 春雨サラダ みそ汁	豚肉 ハム 豆腐	精白米 春雨、マヨネーズ	長ねぎ、しめじ、人参、もやし きゅうり、人参 わかめ	367 Kcal 14.5 g
18 木	ごはん ビーフシチュー チンゲン菜の卵とじ	牛肉 卵、ベーコン	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、インゲン、しめじ、トマトピューレ チンゲン菜、トマト	335 Kcal 18 g

19	ごはん 根菜おやき ほうれん草ごま和え トマトスープ	鶏肉	精白米 小麦粉、ごま油 ごま バター	れんこん、人参、椎茸 ほうれん草 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマトジュース	333 Kcal 10 g
20	マグロフレークときゅうりのまぜごはん チンゲン菜と大豆のバターソテー ウィンナーソテー ごまスープ	マグロフレーク 大豆 ウィンナー	精白米 バター ごま	きゅうり チンゲン菜、ひじき 白菜、えのきだけ	329 Kcal 13 g
22	ごはん ツナのマーボー豆腐風 春雨の酢物 ミニゼリー	ツナ、豆腐 ハム	精白米 片栗粉 春雨、ごま油	小松菜 きゅうり、人参、小松菜、コーン ミニゼリー	351 Kcal 14.5 g
23	納豆チャーハン 鶏肉のクリスピー揚げ チンゲン菜とわかめのすまし汁	納豆 鶏肉、牛乳	精白米、ごま油 コーンフレーク、小麦粉	人参、インゲン チンゲン菜、わかめ	341 Kcal 16.5 g
24	ごはん めかじきの野菜あんかけ スクランブルエッグ コンソメスープ	めかじき 卵、ソーセージ ベーコン	精白米 片栗粉、ごま油	えのきだけ、小松菜 ミックスベジタブル 玉ねぎ、人参、インゲン	337 Kcal 21 g
25	わかめとしめじのにゅうめん キャベツの豚肉まき キュウリのマヨあえ	鶏肉 豚肉 カニカマ	そうめん バター マヨネーズ	しめじ、わかめ キャベツ きゅうり、コーン	390 Kcal 16.3 g
26	ごはん 鶏肉のフリッター ポテトサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ハム チーズ	精白米 ホットケーキミックス じゃがいも、マヨネーズ ワンタンの皮	人参、きゅうり チンゲン菜、人参	373 Kcal 14.8 g
27	ごはん めかじきのフライ(カレー風味) キャベツのナムル 豚汁	めかじき、卵 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ごま	キャベツ、もやし、きゅうり 人参、大根、ごぼう、白菜	367 Kcal 16.2 g
29	ごはん キャベツバーグ 小松菜の煮浸し 大根スープ	合挽肉、卵、牛乳 油揚げ、けずり節 ベーコン	精白米 パン粉	玉ねぎ、キャベツ 小松菜、白菜 玉ねぎ、人参、大根、大根の葉	345 Kcal 14.2 g
30	ちらしずし 鶏立田揚 大根とチンゲン菜のスープ ブロッコリー	油揚げ、高野豆腐 鶏肉、卵	精白米 小麦粉 ごま油	人参、れんこん、かんぴょう、のり 生姜 大根、チンゲン菜 ブロッコリー	378 Kcal 16.2 g
31	ごはん わかめつくね 小松菜と白菜のしらす和え 具だくさんスープ	鶏挽肉 しらす干し、けずり節 ササミ	精白米 麩	わかめ 小松菜、白菜 かぼちゃ、白菜、人参、ほうれん草	338 Kcal 17 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。